

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 12: Vom Weihnachtskaktus bis zur Königin der Nacht : die stachlig-schöne Welt der Kakteen  
**Rubrik:** Die praktische Seite

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Gewürznelken

Gleich tonnenweise werden sie heute importiert: aus Madagaskar, von den Komoren, aus Malaysia, Sri Lanka und Südamerika. Seit die Samen des Nelkenbaums Ende des 18. Jahrhunderts von den Franzosen von den Molukken nach Europa geschmuggelt wurden und erstmals Bekanntheit erlangten, erfreuen sich die dunkelbraunen Blütenknospen ungebrochener Beliebtheit. In der Küche werden die Knospen und das Pulver – wie Zimt – zum Spicken von Fleisch und Zwiebeln verwendet. Sowohl allerlei Süssspeisen und Backwaren (z.B. Lebkuchen), als auch Marinaden, Suppen, Brühen und Gemüsen verleihen die Kreidenelken oder Nägelein das Pünktchen auf dem i. An kalten Winterabenden wärmt ein feiner Glühwein aus erhitztem Wein, Zimt, Zitronenschalen, Zucker und Gewürznelken Herz und Gemüt.



Der Baum, dem wir dies verdanken, wächst in den Tropen, wird zehn bis 14 Meter hoch und besitzt dunkelgrün glänzende, elliptisch geformte Blätter. Zweimal im Jahr erfolgt die Ernte der wertvollen Knospen – dann, wenn sie ausgewachsen sind, sich aber noch nicht geöffnet haben. Verwendet werden die Blütenknospen sowie ihr ätherisches Öl, dessen Hauptkomponente, Eugenol, auch medizinisch, z.B. als Desinfektionsmittel in Zahnarztpraxen, von Bedeutung ist.

Es wirkt antiseptisch, pilztötend, schmerzstillend, entblähend, krampflosend und stimulierend. Bei Zahnschmerzen kann man die getrockneten Knospen gut selbst kauen oder die schmerzenden Stellen mit Nelkenöl einreiben. Auch bei Kopfweh hilft das Öl der Gewürznägeli: Ein paar Tropfen auf die pochende Schläfe einreiben, das kühlt und tut gut. • CU

## Der GN-Wandertip

### Herrliches Wander-Panorama zwischen Napf und Jura

Hohwacht heisst der auf 781 Meter über Meer gelegene imposante Aussichtsturm, der in einem etwa einstündigen Fussmarsch von Melchnau im Oberaargau aus erreichbar ist. Bei guter Sicht geniesst man hier einen herrlichen Blick auf den Pilatus, das Emmentaler Alpenvorland sowie das Entlebuch. Der Rundweg, der von Melchnau über Hohwacht, Schmidwald, Fribach und Gondiswil wieder nach Melchnau zurück führt, nimmt rund dreieinhalb Stunden in Anspruch. Das hügelreiche Gebiet im östlichen Zipfel des Kantons Bern überrascht die Wandernden mit dem Wechsel von aussichtsreichen Höhen und dunklen, dichten Wäldern – gerade im Herbst, wenn sich das Laub verfärbt, entstehen daraus immer wieder zauberhafte landschaftliche Stimmungen.

## Fastenseminare für Gesunde 1998

Fasten nach der bewährten Methode von Dr. Buchinger/Dr. Lützner mit Tees, Säften und Gemüsebrühe. Die Seminare beginnen mit dem gemeinsamen Abendessen und enden mit dem Frühstück.

Einige Seminardaten: 17. – 24. Januar 1998, 31. Januar – 7. Februar 1998, 14. – 21. Februar 1998. Die drei Seminare finden in Bad Wörishofen statt. Weitere folgen. Infos und Anmeldung: Maria Habich, Friedrich-Zoepfl-Str. 20, D 87719 Mindelheim, Tel./Fax D 08261 9361

## Natur in Miniatur (3) ▶

Spitzdeckenbock (*Stenopterus rufus*)



